

Refira-se aos textos aqui reproduzidos para responder à PERGUNTA 1 e à PERGUNTA 2 da SECÇÃO A

(O significado das palavras assinaladas com * encontra-se depois de cada texto.)

SECÇÃO A**TEXTO 1****O QUE É QUE AS REDES SOCIAIS ESTÃO A MUDAR EM NÓS?**

Hoje, graças aos pontos de encontro virtuais, a distância não existe, a comunicação é instantânea e todos podemos estar ligados. Mas quais os efeitos desta nova forma de nos relacionarmos com o mundo e com os que nos rodeiam e de olharmos para nós? E como é que esta panóplia* de (novas) interações interfere nos afetos, nos comportamentos e na saúde?

De acordo com um estudo sociológico, as mulheres estão em maioria nas redes sociais, como o Facebook. E cerca de 75,8% considera mesmo que são fundamentais para a manutenção dos laços sociais. Para a psicóloga clínica Filipa da Silva, esta tendência é explicada pela maior facilidade da mulher em comunicar. «De uma forma geral, as mulheres partilham mais do que os homens emoções que sentiram, compras que fizeram, receitas que experimentaram, a festa onde foram, o ex-namorado que encontraram. São mais emotivas e expansivas e essa tendência é exportada também para as redes sociais», explica a especialista.

A facilidade e a rapidez no acesso à informação e à comunicação explicam a popularidade das redes sociais. «São uma ferramenta útil para acedermos, de forma selecionada, a informação interessante para nós, para investirmos nas nossas relações de amizade, atenuarmos* a distância de quem está longe e utilizar o nosso tempo de melhor forma».

Apesar das vantagens, a terapeuta também adverte que as redes sociais contribuem, muitas vezes, para uma noção um pouco distorcida da intimidade pela partilha fácil e contacto imediato com muitos outros. Leva-nos a deixar de praticar competências sociais como a empatia, o contacto visual e a leitura emocional do outro. Investimos mais na imagem que projetamos de nós do que na nossa verdadeira imagem, investimos mais em relações virtuais do que nas reais.

As redes sociais reduzem a solidão, são uma lufada de ar fresco para as pessoas mais tímidas, com mais dificuldade no contacto social. Mas, hoje em dia, há a ideia que a pessoa tem de estar sempre online e em contacto e isso faz com que se perca um pouco a interioridade individual. Por vezes é importante estar sozinho para meditar ou nos encontrarmos com nós próprios.

A internet transformou-se numa dependência. Algumas pessoas estão conectadas dez ou doze horas por dia. Estas pessoas não fazem amizades e ficam alheadas do mundo. Algumas dormem de dia e ficam online pela noite fora o que é terrível. São duas doenças: a dependência e a alteração dos ritmos biológicos. A pessoa acaba por ficar isolada da sociedade.

O surgimento de novos ritmos neurológicos é outra das consequências – expor as crianças à rapidez da comunicação virtual pode acostumar o cérebro a trabalhar em escaladas de tempo muito curtas e a agravar distúrbios dos défices de atenção. Os estudos já comprovam que as crianças que usam muito o computador, a internet, os SMS, a televisão, têm uma diminuição acentuada do coeficiente de inteligência*. A internet usa frases curtas e uma linguagem muito primitiva, assim verifica-se também uma quebra do coeficiente verbal.

A perda da privacidade e a presença de dados pessoais nos meios digitais é outra das grandes mudanças. A única forma de proteger a confidencialidade de dados pessoais é estabelecer fronteiras – se não queremos que as coisas se saibam, não as devemos partilhar! Não precisamos de escrever à segunda-feira que estamos apaixonados, à quarta que já acabou e no sábado que já encontramos outra pessoa. Os outros não têm de estar a par da nossa vida privada. Não podemos esquecer que vivemos numa sociedade que nos julga.

Estamos a entrar numa era em que nos definimos muito mais por aquilo que fazemos e contamos do que pelos objetos que possuímos. Hoje, uma ida a um clube pode conceder-nos mais estatuto do que comprar um Ferrari! A culpa é das redes sociais, mais eficazes em documentar experiências do que posses, e melhores a divulgar criatividade do que riqueza.

[Fonte: <<http://lifestyle.sapo.pt>> 09/03/2015]



- * **panóplia**: grande quantidade
- * **atenuar**: diminuir, minorar, reduzir
- * **coeficiente de inteligência**: (*IQ*)

TEXTO 2**COMO PROTEGER OS ADOLESCENTES DO ÁLCOOL**

Sábado à noite é quase sempre sinónimo de festa e saídas com os amigos até tarde. Qualquer adolescente gosta de se divertir e, em festa que se preze, o álcool tem quase sempre entrada garantida. Mas eles não bebem da mesma maneira nem pelas mesmas razões que um adulto: enquanto os mais velhos bebem um copo de vinho ou de cerveja às refeições, os adolescentes bebem aos fins-de-semana, mas quando o fazem, ingerem grandes quantidades.

Na maioria dos casos não é preocupante; trata-se apenas de uma fase de experimentação e demarcação* da fase infantil. Mas é necessário estar alerta, pois os efeitos do álcool podem deixar sequelas* graves.

Porque começam os jovens a beber desde tão cedo? Porque é uma droga lícita, barata, disponível em qualquer esquina, socialmente aceite e, em alguns casos, até encorajada. A publicidade constante que bombardeia os mais novos com apelo ao consumo de cerveja, bebidas destiladas como vodka e rum, ou o aparecimentos dos ‘ices’ (misturas de bebidas destiladas com refrigerante), incentiva-os ainda mais ao consumo, com mensagens apelativas de descontração, aventura e climas amorosos.

É por volta dos 14 ou 15 anos que muitos jovens começam a sair à noite e percebem que o efeito inebriante* da substância os deixa socialmente mais soltos e descontraídos face aos amigos e ao sexo oposto. A experiência alcoólica é quase sempre coletiva, feita entre amigos da mesma idade, e encarada como um ritual iniciático*.

Não é raro ouvir ainda, em alguns circuitos familiares, os pais encorajarem os filhos, desde muito cedo, a beberem um copo de vinho ou cerveja porque ‘já estão uns homens’. Uma criança que cresce a ver os pais beber com frequência assume aquela atitude como padrão de comportamento normal. Os jovens entre os 11 e os 16 anos que já experimentaram, assim como os consumidores regulares ou abusivos, apresentam um perfil de afastamento em relação à família, à escola e ao convívio com os colegas na escola e referem ainda experimentação de tabaco e drogas ilícitas, lutas e situações de violência na escola, veem televisão quatro ou mais horas por dia e, em geral, praticam menos atividades físicas. Estes jovens afirmam-se, ainda, menos felizes e apresentam mais sinais de mal-estar físico e psicológico, bem como um maior desagrado com o próprio corpo e uma alimentação menos saudável.

Se o adolescente consumir álcool diariamente, passa a ter mais dificuldades de aprendizagem, reflexos retardados e dificuldades de concentração, já que a substância interfere com o sistema nervoso central. Num adolescente mais jovem, a metabolização do álcool no fígado não se faz da mesma maneira, e o consumo regular pode deixar sequelas bem mais graves que num adulto. Quanto ao consumo esporádico*, o pior são as ressacas do dia seguinte, a maior propensão de acidentes de toda a ordem e a maior probabilidade de acontecer uma relação sexual não protegida.

[Fonte: <<http://activa.sapo.pt>> 11/05/2015]

* **demarcar:** assinalar, traçar os limites de...

* **sequelas:** efeitos, consequências

* **inebriante:** embriagador, que extasia

* **iniciático:** que inicia, dá começo a...

* **esporádico:** casual, isolado, não frequente